

Las algas:verdura de mar

Autor: Rodríguez García, Jaime (Técnico Superior en Hostelería y Turismo, Profesor Técnico de Formación Profesional de la especialidad de "Cocina y Pastelería").

Público: Ciclo Formativo de Grado Superior de Dirección de Cocina. **Materia:** Procesos de elaboración culinaria.

Título: Las algas:verdura de mar

Resumen

Las plantas marinas comestibles se llaman algas y pertenecen a familias muy distintas. Las especies que crecen en el mar son, con mucho, las plantas más extrañas. Sin embargo, hace ya 10000 años que los japoneses descubrieron la riqueza vegetal del mar e incorporaron las algas a su cocina. Deben consumirse poco después de adquirirlas. Por su sabor salado son ideales para espolvorear sobre los alimentos o añadirlas a sopas o guisos.

Palabras clave: cocina, procesos de elaboración culinaria

Recibido 2015-10-08; Aceptado 2015-10-17; Publicado 2015-11-25

Las especies que crecen en el mar son, con mucho, las plantas mas extrañas. Sin embargo, hace ya 10000 años que los japoneses descubrieron la riqueza vegetal del mar e incorporaron las algas a su cocina.

Las plantas marinas comestibles se llaman algas y pertenecen a familias muy distintas. Cada una de las plantas talofitas, unicelulares o pluricelulares, que viven en el agua, tanto dulce como marina. Están provistas de clorofila acompañada a veces de otros pigmentos de colores variados que las enmascaran. El talo de las pluricelulares tiene forma de filamento, de cinta o de lámina y puede ser ramificado.

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

Bajas en calorías y en grasas, las verduras marinas proporcionan diversos minerales, potasio, yodo, calcio, magnesio y hierro. Así como fibra.

PREPARACIÓN

Deben consumirse poco después de adquirirlas. Por su sabor salado son ideales para espolvorear sobre los alimentos o añadirlas a sopas o guisos. Las láminas se emplean para envolver los pasteles de arroz como aperitivo, para sushi o preparar caldos sustanciosos. Los polvos se usan como potenciadores de sabor y aromatizantes. Tiene componentes gelatinosos con uso de aditivo espesante.

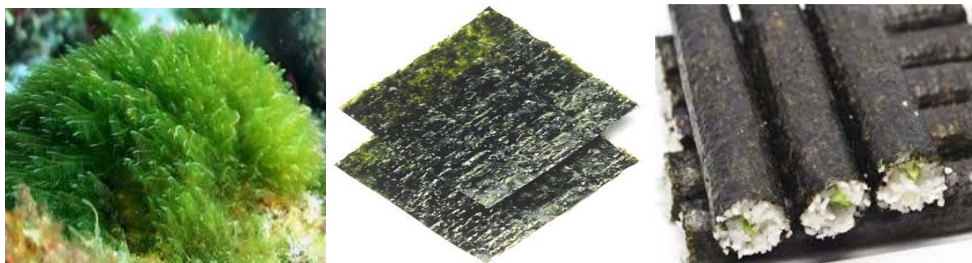
Las algas se lavan a fondo, se rehidratan si son secas y se introducen en agua hirviendo durante medio minuto. Se enfrían bruscamente en agua con hielo, se extienden y se retiran los nervios.

CONSERVACIÓN

Se conservan en envases herméticos en un lugar fresco y seco. Y se comercializan deshidratadas de diversas formas, como láminas, copos, gránulos o polvos.

IDENTIFICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS

Nori



Se comercializan unas 30 especies diversas de algas rojas y verdes, fundamentalmente *Porphyra*, y sus variedades *umbilicalis*, *tenera*, *yezoensis* y *haitanensis*. Es muy importante desde el punto de vista gastronómico y económico. Su cosecha anual alcanza las 300000t de peso en fresco, y es cultivada en redes flotantes. Muy extendida en Japón y en las costas del Atlántico, del Mar del Norte, del Báltico y del Pacífico. En Irlanda se llama *sloke*, en Gales *laver* y se consume fresco. Rico en hierro, potasio y yodo. Su color entre el color verde vivo y el morado. Sus hojas se utilizan para el sushi.

Kombu



Posee hojas anchas y brillantes y crece en aguas frías. Rico en calcio. Dado su alto índice de ácido glutámico, que ablanda las leguminosas y es potenciador del sabor. Las hojas se utilizan para preparar una sopa de sabor intenso llamada *dashi*.

Wakame



Alga rizada de color verde oscuro. Tras el nori, es la segunda alga más importante de Japón. Se toma fresco o seco y molido. Constituye un condimento rico en sustancias minerales para arroces y cereales. Posee un 13%

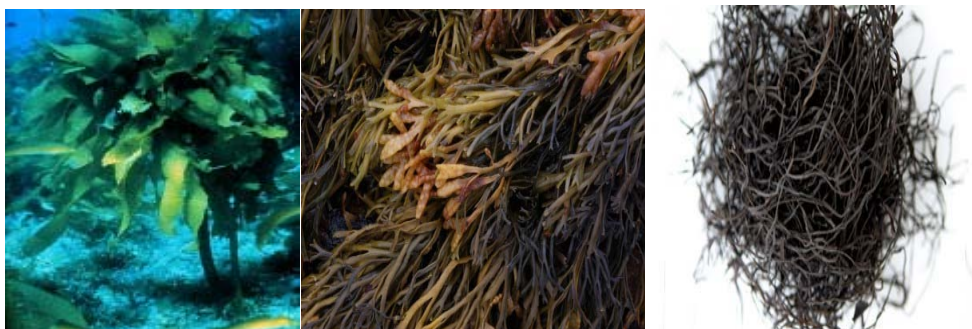
de proteínas y abundante calcio. Su espina central dura se retira tras su cocción porque no se ablanda. Es un ingrediente fundamental de la sopa de miso.

Hijiki



Alga parda japonesa de intenso aroma marino. De un característico color negrizco o marrón, el volumen del alga deshidratada aumenta más del triple cuando se remoja. Es una de las plantas más ricas en sustancias minerales. Contiene cuatro veces más de calcio que la leche de vaca. Se utiliza también seco en sopas y platos de verdura.

Arame



Dado el parecido de sus hojas con las del roble, en Europa se llama también “roble de mar”. Crece silvestre en los acantilados a pocos metros bajo el nivel del mar.

Dulse



Las hojas planas y lisas tienen una pigmentación roja y azul. Alga roja que crece en las aguas costeras frías del Atlántico y del Pacífico. Se utiliza como alimento en Islandia, en América del Norte y en los países

mediterráneos. Se cultiva en la costa bretona y se exporta fresca con destino a la gastronomía. Fresca se puede emplear como una verdura similar a las espinacas. O se puede secar y tostar para consumirla como las patatas fritas.

Judía verde de mar



Es un alga larga, oscura, rica en oligoelementos y vitaminas. Se cultiva frente a las costas de Bretaña.

Lechuga de mar



Posee un sabor suave y por su olor y su aspecto fresco se parece a la lechuga y seca a las espinacas.

Musgo irlandés



De color morado o verde rojizo, es una excelente fuente de hierro. Se emplea en la industria alimentaria como fuente de carragenatos gelatinosos para espesar los alimentos.

Sabor intenso a crustáceo, textura gruesa y cartilaginosa. Hervida, en ensalada, revueltos, sopas, cremas, potajes y guisos. Rebozada y frita. Se utiliza como espesante y estabilizante en la elaboración de salsas, confituras y postres.

Agar



Es un hidrato de carbono complejo que se obtiene de algunas algas. Se emplea principalmente como aditivo espesante alimentario. Está disponible en hebras o en polvo. No tiene sabor y se describe como la gelatina vegetariana. Se utiliza para preparar fideos gelatinosos. ●

Bibliografía

- Guía completa de los alimentos saludables. Amanda Ursell. Editorial Raíces.
- Verduras. Editorial Everest.
- www.google.es. Imágenes.